

Гацко О.В., Соляник Т.В.

СТАВЛЕННЯ СУЧАСНИХ СТУДЕНТІВ
ДО ОЗДОРОВЧОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ 54

Дерека Т.Г., Туманова В.М.

ПРОФЕСІЙНА ПІДГОТОВКА ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ:
СУЧАСНИЙ ЗАРУБІЖНИЙ ДОСВІД ДЛЯ УКРАЇНИ 60

Зеленюк О.В., Чекмарьова В.В., Бикова Г.В.

ОЗДОРОВЧО-ПРОФІЛАКТИЧНЕ ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ
СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ (ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ) 66

Іскра У.В., Палуб Р.В., Павлюк А.А.

ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ
ЦІННІСНОГО ТА ДІЄВОГО СТАВЛЕННЯ ДО ЗДОРОВ'Я
У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ВНЗ 72

Єретик А.А., Тупиця Ю.І.

ОСНОВА ЗАСОБІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ 82

Кобеньок Г.В., Яценко С.П.

ЕКОЛОГІЧНІ СТЕЖКИ ЯК ОСОБЛИВИЙ ВИД
ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ 87

Кожанова О.С., Косік Н.Л., Косік М.С.

ІСТОРИКО-СОЦІАЛЬНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ
ДЬОРТ-ДЖАМПІНГУ В УКРАЇНІ 96

Кожанова О.С., Гнутова Н.П., Гнутов Є.І.

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ШВИДКІСНИХ ЗДІБНОСТЕЙ
В УЧНІВ СТАРШИХ КЛАСІВ ПІД ЧАС ГРИ У ВОЛЕЙБОЛ 103

Колумбет О.М.

АНАЛІЗ ВІДНОШЕННЯ МАЙБУТНІХ ДИЗАЙНЕРІВ
ДО СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ
ПІД ЧАС НАВЧАННЯ У ВНЗ 110

Лахтадир О.В., Євдокимова Л.Г., Коротя В.В.

ПСИХОЛОГІЧНІ УМОВИ І ЧИННИКИ
РОЗВИТКУ КОМУНІКАТИВНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ СТУДЕНТІВ
У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ
ПЕДАГОГІЧНОГО ПРОФІЛЮ 115

Лопатенко Г.О.,

SPORT PRODUCT FROM A MARKETING POINT OF VIEW 122

УДК 373.3:005.22

Кожанова О.С.,

старший викладач кафедри фітнесу та рекреації
Факультету здоров'я, фізичного виховання і спорту
Київського університету імені Бориса Грінченка,
кандидат наук з фізичного виховання та спорту,
майстер спорту України з художньої гімнастики

Гнутова Н.П.,

старший викладач кафедри фізичного виховання і педагогіки спорту
Факультету здоров'я, фізичного виховання і спорту
Київського університету імені Бориса Грінченка

Гнутов Є.І.,

старший викладач кафедри фізичного виховання і педагогіки спорту
Факультету здоров'я, фізичного виховання і спорту
Київського університету імені Бориса Грінченка

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ШВИДКІСНИХ ЗДІБНОСТЕЙ В УЧНІВ СТАРШИХ КЛАСІВ ПІД ЧАС ГРИ У ВОЛЕЙБОЛ

За результатами проведених досліджень були виявлені особливості впливу гри у волейбол на фізичну підготовленість учнів старших класів. Були визначені рівень розвитку швидкісних здібностей та техніки виконання окремих технічних прийомів волейболу у школярів 11-х класів та розроблено комплекс спеціальних вправ для розвитку швидкісних якостей учнів. У процесі педагогічного експерименту була доведена ефективність запропонованих на уроках фізичної культури вправ під час гри у волейбол.

Ключові слова: волейбол, технічна підготовленість, фізична підготовленість, технічні прийоми, швидкісні здібності, учні старших класів

Постановка та обґрунтування актуальності проблеми. У системі фізичного виховання школярів чітке місце належить волейболу. Волейбол включений у програму з фізичної культури середніх загальноосвітніх шкіл як самостійний розділ [2, 5, 7].

Щоб грати у волейбол потрібно вміти швидко бігати, багаторазово виконувати рухи щодо напрямку та швидкості, високо стрибати, володіти силою, спритністю та витривалістю. У зв'язку з цим необхідно поглибити і розширити систему підготовки учнів старших класів з волейболу, адже проблема розвитку фізичних якостей у дітей цього шкільного віку є актуальною та потребує подальшого вивчення [1, 4, 10].

Мета дослідження — вдосконалення методики розвитку швидкісних якостей в учнів старших класів за допомогою волейболу.

Завдання статті:

1. Проаналізувати науково-методичні дані вітчизняних та зарубіжних авторів щодо особливостей впливу гри у волейбол на фізичну підготовленість учнів старших класів.

2. Визначити рівень розвитку швидкісних здібностей та техніки виконання окремих технічних прийомів волейболу у школярів 11-х класів.

3. Розробити комплекс вправ для розвитку швидкісних якостей школярів старших класів у волейболі та довести їх ефективність.

Виклад основного матеріалу з обґрунтуванням отриманих результатів. За результатами аналізу науково-методичної літератури, було встановлено, що волейбол відіграє важливу роль у процесі вирішення завдань фізичного виховання. Заняття волейболом у школі сприяють: формуванню рухової функції; всебічному гармонійному розвитку рухового апарату і всіх систем організму; розвитку таких фізичних якостей, як спритність, сила, швидкість, витривалість, гнучкість [3, 6, 8, 9].

До анкетного опитування були залучені учні старших класів ліцею № 171 «Лідер» м. Києва. Із них — 22 учня з десятого та одинадцятого класів.

Проаналізувавши відповіді, було встановлено, що в позаурочний час 26 % опитуваних займаються легкою атлетикою, 38 % — футболом, 5 % — баскетболом, 10 % — гімнастикою, лише 7 % — волейболом, 14 % — не відвідують ніяких секцій (рис. 1).

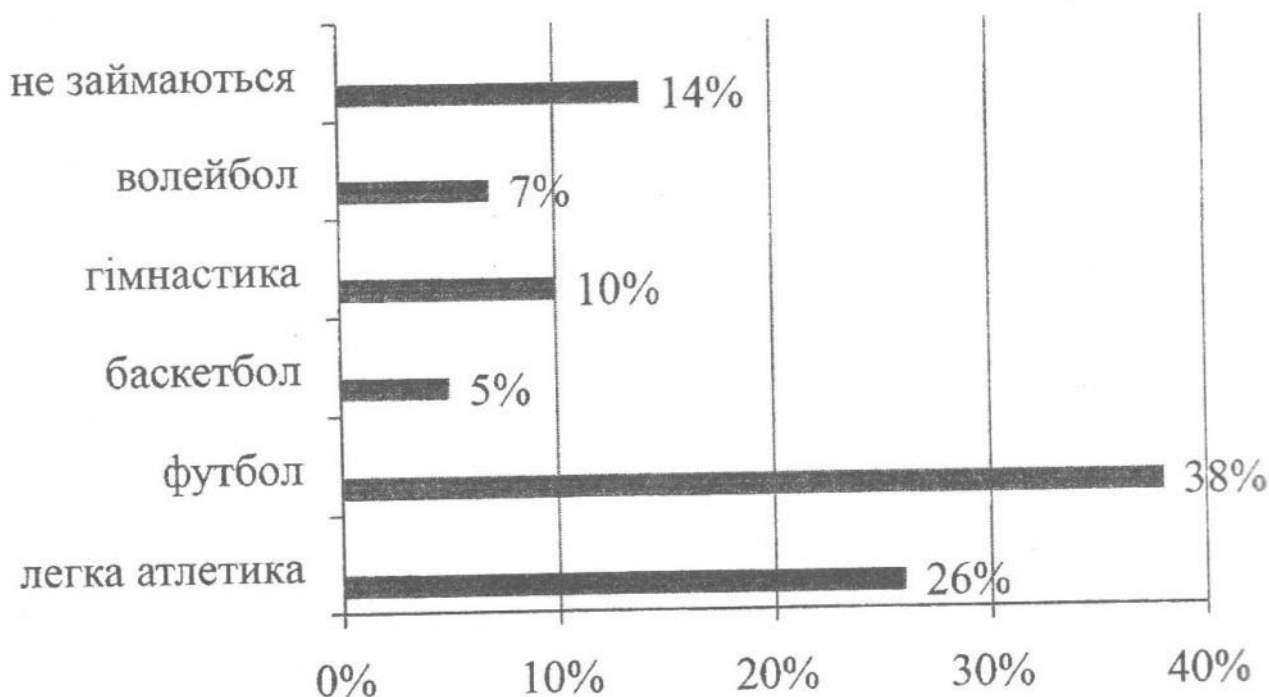


Рис. 1. Види спорту, якими займаються респонденти в позаурочний час (n=22)

На питання стосовно інтересу використання гри у волейбол на уроках фізичної культури у старших класах більшість (87 % опитованих) відповіла, що їм подобається займатися волейболом. Усі респонденти погодилися з твердженням, що завдяки грі у волейбол покращуються швидкісні здібності тих, хто займається, а саме: швидкість виконання одинокого руху, частота рухів та швидкість простої та складної реакції.

Було встановлено, що в більшості випадків (95 %) на уроках з фізичної культури в підготовчій частині застосовуються вправи швидко-силового характеру. Цей факт є позитивним, оскільки ці вправи розвивають і «підводять» тих, хто займається, до прояву швидкісних здібностей у процесі гри у волейбол в основній частині.

На питання стосовно кількості часу, який відводить вчитель на гру у волейбол на уроці, відповіді респондентів коливались в діапазоні 20–30 хвилин. Даний час є раціональним для сприяння розвитку фізичних якостей та відпрацювання технічних прийомів з учнями старших класів.

Було встановлено, що всім учням, які прийняли участь в анкетному опитуванні, подобається виконувати такі технічні прийоми волейболу: передачі м'яча — 54 %, подачі м'яча — 24 %, стійки і переміщення — 12 %, блокування — 10 % (рис. 2).



Рис. 2. Вподобання респондентів до виконання технічних прийомів волейболу (n=22)

У результаті педагогічного тестування (констатуючого експерименту) ми отримали результати досягнень учнів 11-го класу (n=20) у прояві фізичних якостей, таких як сила та швидкість, та рівні оволодіння окремими технічними прийомами волейболу в п'яти рухових тестах. Було встановлено, що найвищі показники група отримала за результатами виконання метання малого м'яча на дальність з розбігу та згинання та розгинання рук в упорі лежачи, найнижчі — за біг на 100 м та верх-

ня пряма подача у зону 4–5 із 5 спроб та передачі двома руками зверху біля стіни.

Протягом 2 місяців ми впроваджували в навчальний процес комплекси вправ для 10 учнів 11 класу (основна група) щодо удосконалення техніки гри у волейбол та швидкості переміщень згідно навчальній програмі.

Вправи для удосконалення техніки та швидкості переміщень включали: прискорення на 5, 10, 15 м із різних вихідних положень за зоровим та звуковим сигналами; переміщення приставними кроками зі зміною темпу і напрямку; різновиди «човникового» бігу в різних положеннях відносно напрямку пересування; виконання під час бігу присідань, поворотів, стрибків, імітацію передачі м'яча, нападаючого удару тощо.

Після застосування вищеперерахованих засобів вдосконалення навичок гри у волейбол з основною групою досліджуваних проводилося повторне педагогічне тестування. Його метою було визначення динаміки змін у результатах рухових завдань учнів старшого шкільного віку (рис. 3).



Рис. 3. Динаміка зміни показників швидкісних здібностей учнів основної групи (n=10) після впровадження спеціальних комплексів вправ за результатами тесту «біг на 100 м (с)»

Було встановлено, що запропоновані комплекси вправ мали позитивний вплив за показниками рівня досягнень учнів у виконуваних тестах. Так, результати всіх досліджуваних змінилися у сторону покращення на 21 %.

Цей факт свідчив про те, що застосовані комплекси вправ на розвиток швидкісних здібностей тих, хто займається, та вдосконалення навичок гри у волейбол покращили результат виконання учнями нормативів з фізичної та технічної підготовленості та можуть використовуватися вчителями на уроках фізичної культури при проведенні модуля «Волейбол».

Висновки.

1. У результаті анкетування було встановлено, що учні старших класів ($n=22$) вважають, що волейбол позитивно впливає на розвиток усіх фізичних якостей, зокрема швидкісних. Його доцільно використовувати на уроках фізичної культури для покращення фізичної, технічної та морально-психічної підготовки учнів. 87 % опитуваних зазначили, що їм подобається займатися волейболом на уроках фізичної культури. Але лише 7 % з них займаються цим видом спорту у позаурочний час. Найбільш популярними технічними прийомами волейболу серед опитуваних були: передачі м'яча — 54 %, подачі м'яча — 24 %, стійки і переміщення — 12 %, блокування — 10 %. Час, який відводиться вчителем на гру у волейбол на уроці, становить у середньому 20–30 хвилин. Практично в усіх випадках застосовуються вправи швидкісно-силового характеру перед грою.

2. У результаті формуючого експерименту було встановлено, що основна група учнів ($n=10$) покращила свій рівень показників після 2-х місяців тренувань завдяки застосуванню спеціальних комплексів вправ на покращення швидкісних здібностей учнів та технічних прийомів волейболу. Про це свідчать результати рівня досягнень учнів у виконуваних тестах, які підвищилися на 21,2 %.

3. Запропоновані комплекси фізичних вправ ефективно позначилися на розвитку швидкісних здібностей учнів основної групи ($n=10$), тому можуть використовуватися вчителями безпосередньо на уроках з фізичної культури в урочний та позаурочний час зі школярами старших класів при проведенні модуля «Волейбол». Розроблені в результаті дослідження практичні рекомендації можуть бути використані на семінарах з підвищення кваліфікації вчителів фізичної культури.

ДЖЕРЕЛА

1. Алпацкая Е.В. Моделирование двигательных действий волейболистов / Олімпійський спорт і спорт для всіх / Е.В. Алпацкая. — Київ : Олімпійська література, 2005. — С. 308.
2. Бакланов Н.И. Критерии оценки на уроках волейбола: V–XI кл. / Н.И. Бакланов // Физическая культура в школе, 2011. — № 8. — С. 10–13.
3. Беляев А.В. Волейбол на уроке физической культуры / А.В. Беляев. — Москва : Спорт-Академ Пресс, 2004. — 144 с.
4. Борисов О.О. Основы теории методики преподавания волейболу и футболу / О.О. Борисов. — К. : в-во ИП «Люскар», 2004. — 664 с.
5. Вноровски К. Критерии оценки технико-тактических действий высококвалифицированных волейболистов / К. Вноровски // Олімпійський спорт і спорт для всіх. — Київ : Олімпійська література, 2005. — С. 326.
6. Воропай С.М. Теорія і методика волейболу : навчальний посібник для студ. вищ. навч. закладів / С.М. Воропай. — Кіровоград : РВВ КДПУ ім. В. Винниченка, 2011. — 424 с.
7. Ивкова Т.П. Волейбол / Т.П. Ивкова. — Минск : Акад. упр. при Президенте Респ. Беларусь, 2008. — 63 с.
8. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання. Том 1 / Загальні основи теорії і методики фізичного виховання // Олімпійська література. — К., 2012.
9. Перельман М.П. Специальная физподготовка волейболистов / М.П. Перельман. — М. : ФизС, 2000. — 134 с.
10. Прекурят О.Т. Волейбол: методичні вказівки / укл. О.Т. Прекурят, П.Г. Рада. — Чернівці : ЧНУ, 2004. — 48 с.

В проведенных исследованиях были выявлены особенности влияния игры в волейбол на физическую подготовленность учеников старших классов. Были определены уровень развития скоростных способностей и техники выполнения отдельных технических приемов волейбола у школьников 11-х классов и разработан комплекс специальных упражнений для развития скоростных качеств учащихся. В процессе педагогического эксперимента была доказана эффективность предложенных упражнений на уроках физической культуры при проведении модуля «Волейбол».

Ключевые слова: волейбол, техническая подготовленность, физическая подготовленность, технические приемы, скоростные способности, ученики старших классов.

Our researches reveal peculiarities of the influence of volleyball game on physical fitness of high school students. It is identified the level of development of high-

speed capabilities and technology performance of individual techniques in volleyball among high school students (11th form) and worked out a set of special exercises for the development of high-speed qualities of students. In the process of pedagogical experiment the effectiveness of the proposed exercises at physical training lessons during "Volleyball" module has been proved.

Key words: volleyball, technical readiness, physical fitness, technique, speed capacity, high school students.